

6.1
令和2年
(2020年)
No.877

広報ほっとなべ

http://www.kyotanabe.jp/



きょう

たなべ



発行／京田辺市

〒610-0393 京都府京田辺市田辺80

☎0774-63-1122 / FAX 0774-63-4781

FAXでも問い合わせを受け付けます

■主な内容

- 2-3 新型コロナくらしをサポート!
- 4-5 【催し・募集】【お知らせ】マイナポイント
- 6-7 【健康・福祉】6月は食育月間



市の花「ひらどつづじ」 一休さんの背で咲き誇る

昭和44年6月16日、花が大きく美しく、伸びゆくまちにふさわしい「ひらどつづじ」が市（当時は町）の花に制定されました。5月8日、JR松井山手駅前ロータリーでは、マスク姿で感染防止をアピールする一休像の背で鮮やかに咲き誇り、バスを待つ人々や、駅周辺を行き交う人々の目を楽しませっていました(Y)。

10
万円

特別定額給付金

忘れず申請してください



京田辺市コールセンター (☎46-8022)

(午前8時30分～午後5時15分、土・日曜日、祝日除く)

国は、新型コロナウイルス感染症の緊急経済対策として、「特別定額給付金」を給付します。

対象 = 4月27日現在、住民基本台帳に登録されている人

給付額 = 1人につき10万円

申請・受給権者 = 対象者が属する世帯の世帯主

支給日 = 随時

申請期限 = 8月25日(火) (当日消印有効)

【申請方法】

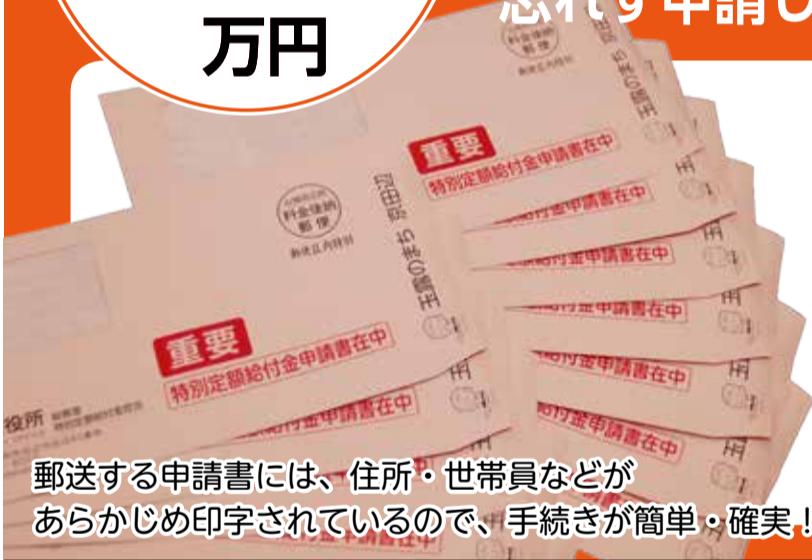
次のいずれかの方法で申請して

ください。

郵送 = 5月25日(月)に、市が世帯主宛てに郵送した申請書に、口座番号などを書いて、同封の返信用封筒で返送してください。

オンライン = 顔写真付きのマイナンバーカードを持っている世帯主は、マイナポータルからも申請できます。

詳しくは、総務省ホームページ (kyufukin.soumu.go.jp) をご覧ください。



郵送する申請書には、住所・世帯員などが
あらかじめ印字されているので、手続きが簡単・確実！



給付金を装った詐欺に注意

問▼消費生活センター (☎63-1240) ▼田辺警察署 (☎63-0110)

これは
うそ！

給付金を振り込むので
手数料を振り込んで／口座番号を教えて

エラーで給付金が振り込めない。
なんとか手続きするので、自宅に
キャッシュカードを受け取りに行く



総務省・市役所職員
(なりすまし)

絶対に教えない！渡さない！

暗証番号 通帳・キャッシュカード マイナンバー

○迷惑電話防止機能付き電話機 購入費に補助

65歳以上で条件を満たしている人に、購入費の2分の1(上限5,000円)を補助します。

詳しくは、消費生活センターに問い合わせてください。

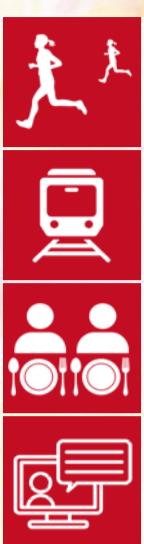
○本物そっくり 偽サイトにご注意！

現在、複数の自治体の公式ホームページになりました偽のホームページが確認されています。見た目はほぼ同じで見分けがつきにくいことが特徴です。本市では、今のところ偽のホームページは確認されていませんが、アクセスする場合は、アドレスが正しいか確認してください。

市ホームページアドレス = <http://www.kyotanabe.jp/>
問合せ先 = 秘書広報課 (☎64-1320)

**外出**

マスクを着用し、帰宅後に石けんで手洗いをする。

**スポーツ**

ジョギングは少人数で距離をとる。

公共交通機関

混雑時を避け、会話を控える。

食事

大皿は避けて、料理は個々に。会話は控えめに。横並びで座る。

働き方

テレワーク・オンライン会議・時差出勤を行う。

緊急事態宣言解除**新型コロナ 臨時休館中の市公共施設を開館**

本市では、4月23日以降、新型コロナウイルス感染症の新たな感染者は発生していません。また、感染された10人全員の退院を確認しています。

5月21日、府域の緊急事態宣言が解除されました、「第2波」発生の懸念もありますので、引き続き、政府の専門家会議が提言した「新しい生活様式」(=左図)を参考に感染防止を心掛けましょう。

◎市公共施設の一部を6月1日(月)から開館

感染防止のために臨時休館していた施設を開館します。一部利用制限を設ける施設もあります。詳しくは、市ホームページで確認してください。

対象施設=中央図書館(分室、移動図書館含む)、北部・中部住民センター、三山木福祉会館、田辺中央体育館(トレーニングルームは除く)、中央公民館、野外活動センター、田辺・大住・普賢寺児童館、南山こどもセンター、地域子育て支援センター、子育てひろばてふてふ、老人福祉センター宝生苑・常磐苑、三山木老人いこいの家、女性交流支援ルーム、オレンジルーム、田辺公園スケートパーク、京田辺エコパークかんなび(キララ店含む)、社会福祉センターなど

開館日=6月1日(月)から

中央図書館(分室含む)、北部・中部住民センター、中央公民館は6月2日(火)からです。田辺公園プールの開館日は未定です。

なお、感染者の発生状況などによっては、変更する場合があります。

心温まるメッセージ ごみ収集に感謝の手紙

新型コロナウイルスの感染リスクを抱えながら、日常生活に欠かせないごみ収集を行う市職員に対して、市民の皆さんから応援の声が相次ぎました。ごみ収集積所に出されたごみ袋に、「大変な時期にご苦労様」など、心温まるメッセージや、手作りマスクが添えられるなど、市民の皆さんの温もりに触れた職員は、「感謝の気持ちでいっぱいであつみになる」と声を弾ませました(=写真)。



京たなべ de 子育て information

参加費
無料

赤ちゃん・子どもの睡眠リズムを調べてみませんか?

同志社大学赤ちゃん学研究センターは、乳幼児の睡眠調査を行っています。自宅で子どもの睡眠リズムを調べてみませんか。

期間 6月～令和3年3月

対象 2カ月～満6歳

内容 自宅に郵送する記録表に、子どもの睡眠の様子を2週間記録して返送してください。小児科医の監修のもと、睡眠リズムについて個別にコメント・アドバイスをお送りします。

申込方法 電話・電子メール(件名は「睡眠調査応募」)で、保護者の氏名、子どもの名前・性別・生年月日、住所、電話番号を連絡してください。

同センターホームページ(akachan.doshisha.ac.jp)からも申し込みできます。

申込・問合せ先 同志社大学赤ちゃん学研究センター(同志社大学学研都市キャンパス内、☎65-6864、メールアドレスbabys@akachan.doshisha.ac.jp)

**パパママセミナー
経産婦さんも歓迎!**

日時・場所・内容 下表のとおり

対象 市内に在住する妊婦と配偶者

定員 各回先着20人(③は20組)

申込方法 電話で申し込んでください

しめきり ①は7月10日(金)、②③は前日

申込・問合せ先 子育て支援課(☎64-1377)

日時	場所	内容
① 7月18日土 午前9時45分～午後0時45分	中央公民館	クッキング編 簡単で栄養満点なワンプレートランチ作り 大人の食事から赤ちゃんへのおすそわけ離乳食「ママと赤ちゃんのための大好きな食事」のお話
② 7月18日土 午後1時30分～4時	保健センター	ハローべビー編 「歯の強い子を産むために」のお話 これから始まる乳幼児健診や予防接種についての紹介 先輩ママとの交流会
③ 7月30日木 午後1時30分～4時	保健センター	チャレンジ編 夫婦で話し合い、赤ちゃんがいる生活をイメージ 妊婦体験スープ 育児手技体験(沐浴〈もくよく〉・抱っこ・着替えなど)

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止や内容を変更する場合があります。

広告



講師を務めるケーキ教室
はいつも満員で大盛況!

リクエスト
読者の
に
応えます!

シリーズ① すごい特技を持つ市職員の紹介
パティシエ公務員 谷直紀さん(社会福祉課所属)

プレゼントクイズのアンケートに寄せられた読者のリクエストに対しても、不定期でお応えする企画を今号からスタートします。

初回は、特技を持った市職員の紹介です!

製菓衛生師の資格を持ち市役所で働く傍ら、3市町でケーキ教室

の講師を務める谷直紀さん(37)。大学生のときにアルバイトしたケーキ屋でお菓子作りの技術を磨き、数々のスイーツコンテストでグランプリを受賞!毎年秋冬に開かれる本市のスイーツ教室では、多くの参加者に匠の技を手ほどきしています。

新型コロナウイルスの影響で困っている皆さんへ くらしをサポート!

市民生活

◎市税の徴収を猶予

新型コロナの影響で収入が減少した人で、一度に市税の納付が困難な場合は、最長1年間、市税の徴収を猶予します。

詳しくは、問い合わせてください。

対象となる税目=個人住民税・法人住民税・固定資産税など

問合せ先=税務課 (☎ 64-1318)

◎国民年金保険料を免除

新型コロナの影響で収入が減少した人の国民年金保険料を免除します。

条件・申請方法などは、日本年金機構ホームページ (nenkin.go.jp) で確認してください。

問合せ先=▼ねんきん加入者ダイヤル (☎ 0570-003-004) ▼京都南年金事務所 (☎ 075-644-1165)

◎水道の基本料金を免除

市民生活や事業者の経済活動を支援するため、水道の基本料金を2カ月分免除します。検針の際に発行する「水道料金のお知らせ」には、基本料金と従量料金の総額が記載されますが、基本料金の請求は行いません。申請は不要です。

対象=給水契約者

内容=奇数月検針地区 (5月検針・6月請求分)・偶数月検針地区 (6月検針・7月請求分) の水道基本料金を免除します。

問合せ先=経営管理室 (☎ 62-0414)

◎各種証明書交付手数料を免除

新型コロナに関する融資などの手続きに必要な各種証明書の交付手数料を免除します。コンビニ交付サービスの利用を除きます。対象などは問い合わせてください。

期間=10月30日(金)まで

問合せ先=▼各種税証明書に関すること…税務課 (☎ 64-1317) ▼住民票の写しなどに関すること…市民年金課 (☎ 64-1330)

◎市くらしの継続応援補助金

市は、新型コロナの影響で収入が減少した人が、継続して安心した生活が送れるよう、府社会福祉協議会から貸し付けを受けた人の経済的負担を軽減します。

対象=市内に在住し、同協議会が行う「緊急小口資金の特例措置 (緊急小口資金特例貸付)」の貸し付けを受けた人

補助額=貸付額の2分の1

国などの制度による償還免除対象外になった場合、市が、同協議会に補助金相当額を支払うことで返済額の軽減を行います。そのほかの要件については問い合わせてください。

申請方法=市ホームページ・社会福祉課・社会福祉センターにある申請書に、貸付決定が分かる書類を添付して提出してください。

申請・問合せ先=社会福祉課 (☎ 63-1127)

中小企業

◎中小企業相談窓口を充実

中小企業診断士の資格などを持つスタッフを配置して、国の持続化給付金などの支援制度の申請などをサポートします。

相談先=商工会 (☎ 62-0093)

◎休業支援金

市は、府休業要請対象事業者支援給付金を申請した中小企業・個人事業主に、府と同額の支援給付金を給付します。

府への申請情報を基に給付しますので、市への申請は不要です。なお、府への申請は6月15日(月)までです。

給付額=▼中小企業…20万円▼個人事業主…10万円

問合せ先=産業振興課 (☎ 64-1364)

◎中小企業事業継続支援金

市は、新型コロナの感染拡大の影響を受け、売り上げが大きく減少している事業者に対し、事業全般に使用できる支援金を給付します。

対象=1~5月のうち、任意の1カ月の売り上げが、前年同月比で50%以上減少している市内の中小企業者・個人事業主

給付額=10万円

申請期限=6月15日(月)

申請・問合せ先=商工会 (☎ 62-0093)

◎中小企業緊急応援事業補助金

市は、府の補助金に併せて経費の一部を補助します。

対象=「府中小企業等新型コロナウイルス対策緊急支援補助金」か「府新型コロナウイルス対策企業等緊急応援補助金」の交付を受けた市内の中小企業

補助額=10万円以内

補助率=3分の1

問合せ先=商工会 (☎ 62-0093)

福祉関係

◎介護保険料を減免

新型コロナの影響により、次の要件に該当する人は、介護保険料を減免します。

【対象・内容】

主たる生計維持者が死亡するか、重篤な傷病を負った第1号被保険者 (65歳以上の人)=全額免除

主たる生計維持者の事業・不動産・山林・給与収入 (事業収入など) の減少が見込まれ、次のすべてに該当する第1号被保険者=減額・全額免除

▼事業収入などのいずれかの減少額 (保険金・損害賠償などで補填〈ほてん〉される金額を控除した額) が、前年の当該事業収入などの額の10分の3以上である

▼減少することが見込まれる事業収入などの所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下である

詳しくは、電話で問い合わせてください。

申請・問合せ先=介護保険課 (☎ 64-1373)

◎国民健康保険税を減免

新型コロナの影響により、次の要件に該当する人は、国民健康保険税を減免します。

【対象・内容】

主たる生計維持者が死亡するか、重篤な傷病を負った世帯の人=全額免除

主たる生計維持者の収入減少が見込まれ、主たる生計維持者が次のすべてに該当する世帯の人=減額・全額免除

▼事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に

◎傷病手当金を支給

対象=京田辺市国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している被保険者で、次の条件に該当する人

▼給与の支払いを受けている

▼新型コロナに感染 (発熱などの症状があり感染が疑われる人を含む) し、療養のために勤務することができない

給与などの全部または一部を受けることができる場合は、支給額の減額や、支給されない場合があります。

支給額=1日あたりの支給額 (直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額 ÷ 就労日数 × 3分の2) × 支給対象日数 (就労を予定していたが勤務できなかった日

比べて10分の3以上減少する見込みである

▼前年の所得の合計額が1,000万円以下である

▼収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下である

詳しくは、電話で問い合わせてください。

申請・問合せ先=国保医療課 (☎ 64-1332)

数。ただし、3日以内を除きます)

1日あたりの支給額には、上限があります。

適用期間=1月1日~9月30日で療養のため勤務することができない期間

入院が継続する場合などは、最長1年6カ月までです。

申請方法=市ホームページにある申請書に、医療機関 (受診した場合)・事業主の証明を受けて、郵送・持参してください。申請書の郵送を希望する場合は、連絡してください。

申請・問合せ先=国保医療課 (〒610-0393 〈住所不要〉、☎ 64-1332)

ごみ減量 GOMI weight loss project 大作戦

シリーズ③生ごみ「3きり運動」
周清掃衛生課 (☎68-1288)

MOTTAINAI
もったいない

市が、平成30年度に家庭から排出されたごみの組成調査を行った結果、燃やすごみの約4割が生ごみなどの厨芥(ちゅうか)類で、そのうち約2割が食べ残しや過剰除去・手付かずの食料品などの食品ロスでした。

食品ロスや水分を多く含んだ生ごみは、「3きり運動」で削減することが可能です。今日から各家庭で取り組みましょう。

■使いきり

食材は無駄なく使いきりましょう。
また、買い物の前には冷蔵庫の中を確認し、同じ食材を買わないようにしましょう。

消費期限と賞味期限

消費期限…袋や容器を開けず、書かれた保存方法を守って保存した場合「安全に食べられる期限」のこと。傷みやすい食品に表示されています。

賞味期限…袋や容器を開けず、書かれた保存方法を守って保存した場合「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。消費期限に比べると傷みにくい食品に表示されており、期限を過ぎてもすぐ食べられないくなるわけではありません。賞味期限の過ぎた食品は、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

■食べきり
料理は残さず、おいしく食べきりましょう。余った料理は上手に保存しましょう。

■水きり
生ごみを出すときは、水気を切りましょう。生ごみの約8割は水分といわれており、水きりすることで、生ごみの量を減らすことができます。また、ごみ焼却施設の焼却効率が上がり、CO2排出量やごみ処理経費の削減にもつながります。

水切りのポイント

濡らさない…野菜の「へた」など、使わない部分は洗う前に切り落とす
絞る…水切りネットなどを活用してギュッと絞る

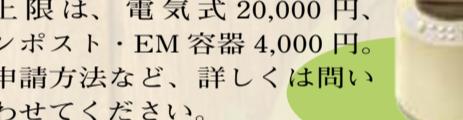
乾燥させる…茶殻や野菜の皮などは、捨てる前に乾燥させる

◎生ごみ処理機の購入費を助成

市は、家庭の生ごみ量を大幅に減らすことができる、生ごみ自家処理容器の購入費用を補助しています。

対象=電気式・コンポスト・EM容器
補助額=購入価格の2分の1
上限は、電気式20,000円、コンポスト・EM容器4,000円。

申請方法など、詳しくは問い合わせください。



マイナンバーカードで マイナポイント25% もらえる!

キャッシュレスで2万円のチャージか買い物をすると、1人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえます。

マイナンバーカードを取得し、○○ペイなどの民間キャッシュレス決済サービスを選択して、マイナポイントを申し込むと、一定額を前払いなどした人に対して国が「マイナポイント」を付与します。



第4次総合計画の
冊子が完成

地域手当・期末手当
待遇昇給(勤務10年まで)
勤務地内市内の小・中学校、留

学校、中央図書館、中

央図書館部分室、市役所2階市

役員・特別支援教育支援員、小

児童補助員、図書館業務補

助・給食調理補助員は短時間勤

休業など各種休暇制度も充実し

ています。詳しくは、市ホームページ

ページをご覧ください。

お知らせ

Information

募集職種放課後児童補助員、図書館業務

放課後児童補助員、図書館業務

補助・給食調理補助員、

助・給食調理補助員は短時間勤

勤務日数・時間週5時間

待遇昇給(勤務5年まで)

勤務地内市内の小・中学校、留

学校、中央図書館、中

央図書館部分室、市役所2階市

役員・特別支援教育支援員、小

児童補助員、図書館業務補

助・給食調理補助員は短時間勤

休業など各種休暇制度も充実し

ています。詳しくは、市ホームページ

ページをご覧ください。

会計年度任用職員を募集

任期7月1日から令和3年3月31日まで(更新あり)

募集職種放課後児童補助員、図書館業務

放課後児童補助員、図書館業務

補助・給食調理補助員、

助・給食調理補助員は短時間勤

勤務日数・時間週5時間

待遇昇給(勤務5年まで)

勤務地内市内の小・中学校、留

学校、中央図書館、中

央図書館部分室、市役所2階市

役員・特別支援教育支援員、小

児童補助員、図書館業務補

助・給食調理補助員は短時間勤

休業など各種休暇制度も充実し

ています。詳しくは、市ホームページ

ページをご覧ください。

Event

催し・募集

応募期間6月15日㈪～6月26日㈫

応募方法教育総務室か市ホームページにある募集案内を確認し、申込書に必要書類を添えて、各出版社より発行される教科書の巡回展示と意見募集を行います。

市は、令和3年度以降に使用する中学校教科書の採択に先立つて、電話・FAX・電子メールでの応募・問合せ先へ教育総務室

宛、☎64-1391(住所不

要、☎64-1391)にて、教育委員会ホームページ(www.kytanabe.ed.jp)で確認してください。

問い合わせ先こども・学校サポート

(☎64-1325)

内容葉っぱを触って、嗅いで、

わくわく体験クラブ

楽しい草木遊び

男女共同参画週間パネル展

Health

健康・福祉

国民健康保険

■税率を見直し
市民の皆さんのが今後も安心して医療を受けられるよう、国保制度を維持していくために、市は昨年度から段階的に国保税率を見直しています。令和2年度の保険料は左表のとおりです。納税通知書は6月中旬に郵送します。

区分	所得割	平等割	均等割
医療分	6.61%	22,684円	28,632円
後期高齢者支援金等分	2.04%	6,993円	8,827円
介護分	2.04%	5,575円	9,944円

■賦課限度額の引き上げ
国保税の賦課限度額を左表のとおり引き上げます。

区分	変更前	変更後
医療分	61万円	63万円
後期高齢者支援金等分	19万円	19万円(変更なし)
介護分	16万円	17万円

■軽減対象の拡大
世帯主と被保険者の前年所得の合計額が一定額以下の世帯に対する税額の軽減対象を次のと

13373)

(64

段階区分	年間保険料額	
	変更前	変更後
第1段階	24,280円	19,420円
第2段階	37,220円	32,370円
第3段階	46,930円	45,320円

消費税率の変更に伴い、低所得者の保険料をさらに軽減するため、4月～令和3年3月分の年間保険料額を次のとおり変更します。詳しくは、6月に郵送する介護保険料決定通知書をご覧ください。

【令和2・3年度保険料率】
均等割額＝5万3千110円
所得割率＝9.98%
【保険料の計算方法】
保険料（限度額64万円）＝
5万3千110円（均等割額）
+ 【総所得－33万円】×9.98%
【所得に応じた軽減措置】
令和2年度から、世帯の所得に応じた保険料の均等割の軽減割合が左表のとおりとなります。保険料を特別徴収（年金差し引

問合せ先 II 国保医療課 (64)

軽減割合	変更前	変更後
7割軽減	33万円	33万円(変更なし)
5割軽減	33万円+28万円 ×被保険者数	33万円+28万5千円 ×被保険者数
2割軽減	33万円+51万円 ×被保険者数	33万円+52万円 ×被保険者数

おり拡大します。

後期高齢者医療

府後期高齢者医療広域連合は、令和2・3年度の後期高齢者医療制度の保険料率を次のとおり決定しました。保険料率は2年ごとに見直すことになります。

令和2年度の保険料額は、7月中旬に郵送するお知らせで確認してください。

なお、後期高齢者医療給付費は、9割を公費や現役世代からの支援金で、残りの1割を加入者の保険料で賄っています。

【児童手当・特例給付】

現況届の提出を

市は、児童手当などを受給している人に、「児童手当・特例給付現況届」を郵送します。

同届は、毎年6月1日現在の所得や状況を把握し、受給条件を満たしているかどうかを確認するための書類です。期限内に提出ができます。

付現況届」を郵送します。この機会に接種することをお勧めします。

定期接種を受けることができま

す。今年度の対象者には5月末に案内を郵送していますので、この機会に接種することをお勧めします。

は、令和6年3月までに1回、65歳以上で、これまでに同ワクチンを接種したことがない人

き)で納めている人は、10月から左表の軽減割合で計算された納付額になります。

定める定期接種です。

申込書提出期限 II 令和3年3月24日(水)

接種期限 II 令和3年3月31日(水)

定期接種の対象外で接種を希望する人は、市の助成制度があります。対象・助成額など、詳しく述べてください。

申込・問合せ先 II 健康推進課 (64)

高齢者用肺炎球菌ワクチン

高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌ワクチン)は、国が

医療機関によっては、接種費用をいつたん窓口で全額支払った後、市から還付となる場合があります。

医療機関にあります。

申込書提出期限 II 令和3年3月24日(水)

接種期限 II 令和3年3月31日(水)

定期接種の対象外で接種を希望する人は、市の助成制度があります。対象・助成額など、詳しく述べてください。

申込・問合せ先 II 健康推進課 (64)

【児童手当・特例給付】

現況届の提出を

市は、児童手当などを受給している人に、「児童手当・特例給付現況届」を郵送します。

この機会に接種することをお勧めします。

定期接種を受けることができま

す。今年度の対象者には5月末に案内を郵送していますので、この機会に接種することをお勧めします。

は、令和6年3月までに1回、65歳以上で、これまでに同ワクチンを接種したことがない人

き)で納めている人は、10月から左表の軽減割合で計算された納付額になります。

高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌ワクチン)は、国が

医療機関によっては、接種費用をいつたん窓口で全額支払った後、市から還付となる場合があります。

医療機関にあります。

申込書提出期限 II 令和3年3月24日(水)

接種期限 II 令和3年3月31日(水)

定期接種の対象外で接種を希望する人は、市の助成制度があります。対象・助成額など、詳しく述べてください。

申込・問合せ先 II 健康推進課 (64)

免疫力アップつぼ講座

日にち II 6月17日(水)

時間 II 午後2時～3時

場所 II コミュニティースペースゆり庵

内容 II 体温を上げ免疫力を高める温熱つぼ療法セルフケアを学びます。

定員 II 先着5人

申込方法 II 電話か電子メールで申し込んでください

参加費 II 800円

申込・問合せ先 II 健康推進課 (64)

免疫力アップつぼ講座

日にち II 6月17日(水)

時間 II 午後2時～3時

場所 II コミュニティースペースゆり庵

内容 II 体温を上げ免疫力を高める温熱つぼ療法セルフケアを学びます。

定員 II 先着5人

申込方法 II 電話か電子メールで申し込んでください

参加費 II 800円

申込・問合せ先 II 健康推進課 (64)

免疫力アップつぼ講座

日にち II 6月17日(水)

時間 II 午後2時～3時

場所 II コミュニティースペースゆり庵

内容 II 体温を上げ免疫力を高める温熱つぼ療法セルフケアを学びます。

定員 II 先着5人

申込方法 II 電話か電子メールで申し込んでください

参加費 II 800円

申込・問合せ先 II 健康推進課 (64)

免疫力アップつぼ講座

日にち II 6月17日(水)

時間 II 午後2時～3時

場所 II コミュニティースペースゆり庵

内容 II 体温を上げ免疫力を高める温熱つぼ療法セルフケアを学びます。

定員 II 先着5人

申込方法 II 電話か電子メールで申し込んでください

参加費 II 800円

申込・問合せ先 II 健康推進課 (64)

免疫力アップつぼ講座

日にち II 6月17日(水)

時間 II 午後2時～3時

場所 II コミュニティースペースゆり庵

内容 II 体温を上げ免疫力を高める温熱つぼ療法セルフケアを学びます。

定員 II 先着5人

申込方法 II 電話か電子メールで申し込んでください

参加費 II 800円

申込・問合せ先 II 健康推進課 (64)

免疫力アップつぼ講座

日にち II 6月17日(水)

時間 II 午後2時～3時

場所 II コミュニティースペースゆり庵

内容 II 体温を上げ免疫力を高める温熱つぼ療法セルフケアを学びます。

定員 II 先着5人

申込方法 II 電話か電子メールで申し込んでください

参加費 II 800円

申込・問合せ先 II 健康推進課 (64)

免疫力アップつぼ講座

日にち II 6月17日(水)

時間 II 午後2時～3時

場所 II コミュニティースペースゆり庵

内容 II 体温を上げ免疫力を高める温熱つぼ療法セルフケアを学びます。

定員 II 先着5人

申込方法 II 電話か電子メールで申し込んでください

参加費 II 800円

申込・問合

京田辺発 健幸
食改
いきいき
レシピ

市は、「健康」「幸せ」をキーワードに、健康づくり事業を行っています。



シイタケたっぷりかきたま汁

今号は、シイタケをたっぷり使ったかきたま汁です。だし汁を前日に作っておくと、忙しい朝も手早く作れます。だしをしっかり取ることで、減塩でもおいしくいただけます。

シイタケは、ビタミンDや食物繊維などの栄養素が豊富です。また、コレステロールを下げたり免疫力を高める効果もあり、健康で低カロリーな体に優しい食材です。

問合せ先=健康推進課（☎ 64-1335）

材料(2人分)

シイタケ	2枚
ミツバ	2本
だし汁	240cc
薄口しょうゆ	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
卵	1個
水	6カップ
だし昆布	10cm角
花かつお	20g

作り方

- シイタケは石づきを切り落として薄切りにする。ミツバは茎と葉の部分に切り分け、茎は2cm程度に切る。
- 卵は溶いておく。
- だし汁に①を入れ約2分加熱し、薄口しょうゆと塩で味を調える。
- ③に溶き卵を回し入れ、火を止める。
- お椀に盛り付け、ミツバを散らす。

だし汁の作り方(1ℓ分)

- だし昆布を水に30分～1時間浸けておく。
- ①を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- 花かつおを入れてひと煮立ちさせたら火を止め、花かつおが沈んだらこす。

ワンポイント

- ★片栗粉でとろみをつけると飲みやすく、保温効果もあるため温かさが持続します。
- ★沸騰している時に卵を回し入れると、ふんわりと仕上がりります。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
43kcal	3.8g	2.6g	13mg	0.9g

日ごろの食生活を見直してみよう！

内閣府は、6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。

「食育」とは、さまざまな経験を通じ、食に対する知識や選ぶ力を習得し、健全で豊かな食生活を実践できる人を育てることです。食事に关心を持ち、楽しく食べることは、体にも心にも大切です。自分にできることを見つけて食育に取り組んでみましょう。

毎日の食卓からやってみよう!

健康への第一歩

いただきます。 ごちそうさま

感謝の気持ちを込めて
あいさつ

主食・主菜・副菜

1日3食バランスよく

かんで健康

よくかんで食べよう

早寝・早起き。 朝ごはん

1日を元気にスタート



腹8分目

買い過ぎ・食べ過ぎに
気を付けて

旬を味わおう

栄養価の高い
旬の食材を食卓へ

楽しい食卓

みんなで楽しく
食卓を囲もう

広報紙の配布方法 Q&A

皆さんの“なぜ？”にお答えします！

広報ほっと京たなべの配布は、4月1日号から民間のポスティング業者に委託しています。よくある問い合わせにお答えします。

▼なぜ変更したのか？

地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、市政協力員制度を廃止しましたので、これまで同協力員へお願いしていた広報紙の配布方法を見直しました。高齢化が進む地域では、住民の配布作業の負担が重く、また、区・自治会などに加入していない世帯に届かないなどの問題を解消するため、民間業者への委託に変更しました。

▼配布が遅くなったのでは？

配布スタッフは、発行日（毎月15日）を含む7日間で、計画的に配布しています。そのため、配布時期は変動します。7日過ぎても届かない場合は、お手数ですが連絡してください。

問合せ先=秘書広報課
(☎ 64-1320)

介護者の交流会

日: 6月22日(月)

場所: 午後1時30分～午後3時
社会福祉センター

内容: 在宅で介護している人
対象: 介護する人
内容: 懇談・交流、保健師による語り合い、認知症への理解を深めます。

認知症家族交流会

日: 6月18日(木)

場所: 老人福祉センター宝生苑

内容: 認知症の人を介護する家

申込・問合せ先

日: 6月17日(水)

場所: 社会福祉協議会

内容: 電話かFAXで申し込

申込方法: 6月8日(月)以降に電話・FAXで申し込んでください
申込・問合せ先: 京都府聴覚言語障害センター(☎ 30-9000, FAX 64-5777)
セントラル(☎ 30-9000, FAX 64-5777)
問合せ先: 6月8日(月)以降に電話・FAXで申し込んでください
しめきり: 6月18日(木)
申込方法: 電話かFAXで申し込

めましょう。

日: 6月17日(水)
時間: 午後1時～2時45分
場所: 老人福祉センター宝生苑

内容: 認知症の人を介護する家

定員: 20人
申込方法: 電話で申し込んでください
申込・問合せ先: 地域包括支援センター(☎ 1268)
セントラル(☎ 1268)

族の交流会

内容: 認知症の人を介護する家

対象: 市内に在住し、認知症の

人を介護する家族など

内容: 認知症の人を介護する家

対象: 認知症の人を介護する家

内容: 認知症の人を介護する家

対象: 認知症の人を介護

